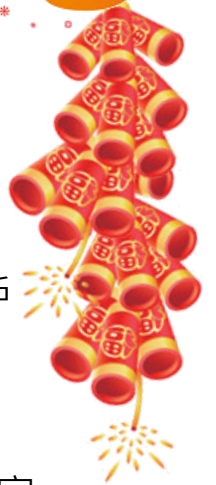




月轉星移笑置之



蛻變旨在更好時



本期「晴報」截稿之時，剛好完成「冬至暖在心 2018」活動。是次活動共招募了超過 250 位來自不同團體的義工，並服務了 124 戶獨居或兩老同住長者。當晚反應熱烈，無論長者、義工或職員均表示渡過了一個溫馨愉快的晚上。感謝各位老友記及義工朋友的參與，本中心將繼續努力為老友記提供多元化服務，務求讓區內長者更好地居家安老。如對活動有任何意見或發現不足之處，敬請老友記務必與負責職員表達，以便來年為大家預備更好的活動。

冬至過後，無論新曆或農曆年皆來到尾聲。過去一年，中心著實有不少轉變。中心更新，服務愈臻完善；我們轉變，闊步迎向未來。縱然「變幻原是永恆」，但只要得到各位老友記支持，我們的服務只會變得更好。

另一方面，中心將推出一連串聖誕及春節慶祝活動，務求與各位老友共渡各個歡樂佳節。當中包括〈機場富豪 2019 長者午宴〉及〈敬老賀新春 2019〉等等。有關活動詳情及報名日期，敬請大家細閱本刊或出席本月例會以作了解。

一如以往，本中心的節日慶祝活動大受歡迎，唯名額有限，指定活動除需要抽籤報名外，為了盡量讓更多老友記有機會參與賀年活動，部分性質類似的活動將不設重複報名。如上述提到的〈機場富豪 2018 長者午宴〉及〈敬老賀新春 2018〉皆為賀年聚餐活動，老友記只能參與其中一項。即使再參與抽籤，中籤也不接受報名。有關安排全為讓更多老友記有機會參與賀年活動，希望各位能理解和包容。

當然，中心的精彩活動又豈止兩項呢！大家密切留意中心資訊啦！

Happy New Year 2019



「耆」「晴」特攝互關愛計劃—「天年美」攝影比賽

活動由 房屋署啟晴邨屋邨管理諮詢委員會 撥款資助

比賽主題：以攝影展現居於**啟晴邨**長者的美態

截止遞交作品日期：2019年1月15日

參賽組別：* 公開組：不分國籍、性別、職業，凡年滿18歲或以上之人士

* 學生組：必須就讀本港全日制學生

作品規範：

1. 參賽作品須為數碼檔案，並以 **JEPG** 或 **TIFF** 數碼檔提交。
2. 所有檔案大小須為 **10MB** 或以下。
3. 參賽作品只接受少量調整光暗、對比度或色彩飽和度及相片裁剪，其他數位修圖手段，包括電腦合成或消減圖上任何物件及改變色彩，均不為接納。

報名方法：

可將作品連同報名表格郵寄至九龍九龍城沐虹街12號晴朗商場二樓A206舖或

電郵至 shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

比賽獎項：

所有組別均設有冠、亞、季軍及優異獎2名 (註：實際得獎名額由評審委員會作最終決定)

老有所為『睦鄰友愛』嘉年華

 老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

活動由 老有所為活動計劃 撥款資助

活動日期：1月29日(星期二)

典禮時間：下午2:30 – 3:00

攤位時間：下午3:00 – 4:00

活動地點：樂居天地

活動費用：免費

活動對象：社區人士

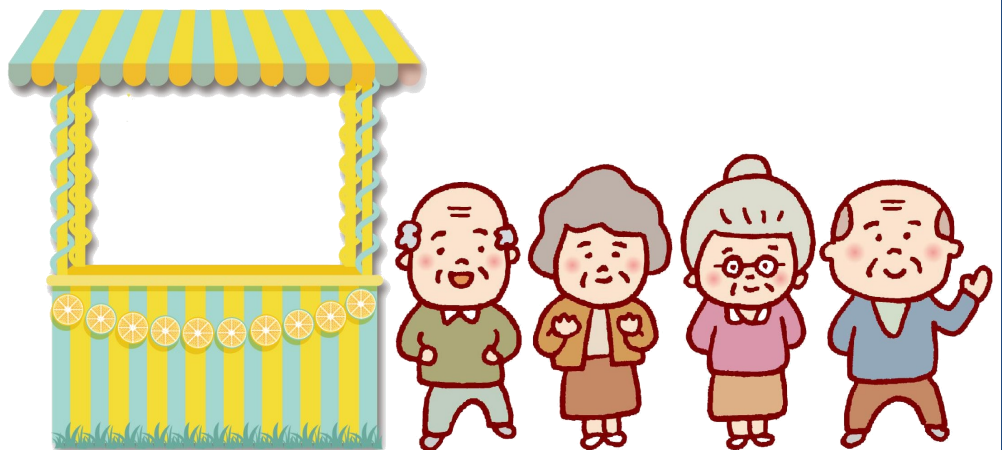
典禮名額：60位

攤位名額：800位

活動內容：透過典禮、攤位遊戲，讓長者可以展示自己的學習成果，並推廣社區關懷弱老、睦鄰友愛的重要，回復昔日香港的人情味。

報名方法：於1月24日(星期四)例會後派票

負責同事：陳依敏姑娘、黃浩然先生



運動小百科-長者活絡熱身操(背臂篇)



蘇志雄
體適能教練

老友記冬天易影手指麻痺，關節亦容易僵硬。今期長者活絡熱身操，有助血液循環，增強靈活度，今期介紹胸背、手指及前臂的動作，大家一齊齊做啦！

胸背



兩臂屈曲，手肘貼近腰側，雙手握拳，然後放開，手指伸直。重複 8 次。

注意：全程要作挺胸收腹的動作，來進行運動。

手指及前臂



眼望前方，腰背挺直，手肘屈曲，掌心向前，手肘慢慢向後拉，雙臂貼近身旁。掌心慢慢向前推出，還原。重複 8 次。

* 活絡熱身操注意事項，整套運動約 5 至 10 分鐘完成

日日運動齊齊做；健康快樂無煩惱！

長者社區照顧服務券試驗計劃

服務理念

由「心」出發，因應長者個人需要，自由選擇服務組合，同時獲得日間護理及家居照顧服務，從而維持長者健康及活動能力，又可減低照顧者壓力。實現長者安在社區，樂在家中。

參加資格

在社署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損並正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊)輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧或資助社區照顧服務的長者。

服務種類

日間中心服務

- 醫護
- 體適能教練
- 物理/職業治療
- 康樂活動
- 免費車輛接送

腦退化症服務

- 智能及認知評估
- 生活化訓練 (陪同購物、備餐)
- 記憶力訓練
- 音樂/香薰/園藝治療

家居支援服務

- 到戶看顧
- 到戶照顧培訓
- 家居清潔服務
- 護送服務
- 送飯服務
- 家居環境安全評估及改善建議

免費服務

- 每年4節護理及照顧技巧訓練
- 營養師、藥劑師個別諮詢
- 租借復康用品 (醫院床/移位機/輪椅)
- 24小時電話熱線緊急支援

家居照顧服務

- 到戶復康服務
- 到戶護理服務
- 到戶個人照顧服務

其他服務

- 住宿暫託服務(經由局方轄下10間安老院舍提供相關服務)

查詢：
社工駱煜俊
先生

社區回收網絡



活動日期：2018年9月1日起至2019年7月31日

活動時間：逢星期三下午2時至5時

活動地點：本中心

活動對象：九龍城區居民

活動內容：市民可把膠樽、玻璃樽和小型廢電器/電子產品拿往本中心登記回收數量。回收累積物件達到指定重量可獲相應禮物。

查詢：鄭素芳姑娘



環境保護署

Environmental Protection Department

負責職員：盧宇薇姑娘

護老者情報站

相約在啟晴(賀 2019)

活動日期：1月15日(星期二)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

活動地點：樂舞天地

活動費用：免費

活動對象：護老者及被護者

活動名額：40位

活動內容：透過遊戲及派發護老者活動票，讓護老者獲悉護老資訊。

負責職員：盧宇薇姑娘



談談「伴生」

活動日期：1月25日(星期五)

活動時間：下午 2:00 – 4:00

活動地點：樂融天地

活動費用：免費

活動對象：護老者

活動名額：6位

活動內容：透過觀賞紀錄片《伴生》，讓護老者分享片中及生活中的點滴。

負責職員：盧宇薇姑娘



先知先覺嘉許禮

活動日期：1月23日(星期三)

活動時間：下午 12:00 – 5:00

集合地點：樂居天地

活動地點：保良局總局

活動費用：免費

活動對象：已登記之參加者

負責職員：盧宇薇姑娘、龔詩明姑娘

健腦遊戲借用服務

活動日期：星期一至星期六

上午 9:30 – 12:30

下午 2:30 – 5:00

活動費用：免費

活動對象：護老者及被護者

遊戲類別：個別遊戲及群體遊戲(藉著遊戲與家中長者進行認知訓練，同時促進家人關係)。

負責職員：盧宇薇姑娘、龔詩明姑娘



先知先覺訓練班

活動日期：1月1日至31日

活動時間：上午 10:15 – 11:15 (逢星期一)

下午 2:30 – 3:30 (逢星期五)

活動地點：樂居天地

活動費用：免費

活動對象：已登記之參加者

活動內容：健腦遊戲及運動訓練

負責職員：盧宇薇姑娘、龔詩明姑娘

腦友加油站

活動日期：1月8及15日

(逢星期二)

活動時間：(A班)下午 2:00 – 3:00

(B班)下午 3:00 – 4:00

活動地點：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：懷疑患有腦退化症或已確診的輕度至中度的中心會員

(歡迎護老者陪同參與)

活動名額：每班 6位

活動內容：透過小組遊戲訓練長者，延緩退化速度

報名方法：例會後可向職員查詢

負責職員：鄭素芳姑娘

****備註：需經評估再安排上課時間**

招募學員

「義」營 1月義工會

活動日期：1月3日(星期四)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

活動地點：樂舞天地

活動費用：免費 名 額：不限

活動對象：中心義工

活動內容：宣傳及登記 1月義工活動



義工發展活動

睦鄰探訪耀晴朗

老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

活動日期：1月16日(星期三)

活動時間：上午 9:30 – 11:00 HOME VISITS

活動地點：啟晴及德朗邨

活動費用：免費

活動對象：中心義工

名額：20位

集合地點：樂護天地

活動內容：探訪區內獨居及兩老同住長者

登記日期：於「義」營 1月義工會登記



舞「能」高手

活動日期：1月8、15、22及29日
(星期二)

活動時間：上午 10:00 – 11:30

活動地點：樂居+樂舞天地

活動費用：免費

活動對象：中心義工 名額：20位

活動內容：由義工徐桂淇女士教授簡單舞蹈

登記日期：向湯歷驊先生或黃浩然先生查詢



Phone 中見情真

活動日期：1月14、16及18日

(星期一、三、五)

活動時間：下午 2:00 – 4:00

活動地點：樂融天地

活動費用：免費

名 額：6位

活動對象：中心義工

活動內容：電話問候獨居及兩老同住長者

登記日期：於「義」營 1月義工會登記



賢老親善大使

活動日期：1月4日-2月7日(一至六)

活動時間：

上午 9:00 - 11:00(第一節)

上午 11:00 - 1:00(第二節)

下午 1:00 - 3:00(第三節)

下午 3:00 - 5:00(第四節)

活動地點：本中心 費用：免費

活動對象：中心義工 名額：每節 1位

活動內容：協助解答查詢及服務分流

登記日期：於「義」營 1月義工會登記



血壓加油站

活動日期：1月3、10、17、24及31日

(逢星期四)

活動時間：上午 9:30 – 10:30

活動地點：樂融天地

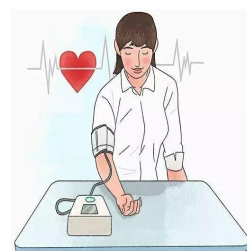
活動費用：免費

活動對象：中心會員

名 額：不限

活動內容：量血壓

報名方法：名額有限，先到先得



四「自」成「語」- U3A 小組會議

活動日期：1月21日(星期一)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂舞天地 活動費用：免費

活動對象：U3A 成員 名 額：不限

活動內容：討論 U3A 相關事項

負責職員：蘇志雄先生

健康活動

健身室簡介會(1月)

活動日期：1月24日(星期四)
活動時間：上午10:30 – 11:30
活動地點：樂動天地
活動費用：\$10
活動對象：中心會員 名額：8位
登記方法：如有興趣可於即日向職員查詢/報名

動感體能操

活動日期：1月2、9、16及23日
(星期三，共四堂)
活動時間：上午10:30 – 11:30
活動地點：樂舞天地
活動費用：\$40
活動對象：中心會員
名額：10位
活動內容：以不同運動器材及方法作訓練，提升參加者的肌力、肌耐力及體能。
參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名

衛生署健康講座

活動日期：1月4日(星期五)
活動時間：上午10:00 – 11:30
活動地點：樂居天地
活動費用：免費
活動對象：中心會員 名額：60位
活動內容：睡眠健康講座
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊
負責職員：蘇志雄先生

舒痛伸展班

活動日期：1月3、10、17及24日
(星期四，共四堂)
活動時間：(A班)下午2:00 – 3:00
(B班)下午3:00 – 4:00
活動地點：樂居天地 活動費用：\$80
活動對象：中心會員 名額：每班10位
活動內容：教授不同的伸展動作，讓參加者舒緩身體上不同位置繃緊、疼痛的肌肉，促使肌肉放鬆壓力之效果。(課程需要在地墊上進行)
參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名

驗血糖服務

活動日期：1月16日(星期三)
活動時間：上午8:30 – 9:30
活動地點：樂護天地 活動費用：\$5
活動對象：中心會員 名額：60位
報名方法：可於例會後向蘇志雄先生登記
****備註**：驗血糖需於餐後兩小時後進行，請按身體情況決定是否適合參加**



初級瑜珈班

活動日期：逢星期二，公眾假期暫停
活動時間：(A班)下午6:30 – 7:30
(B班)下午7:30 – 8:30
活動地點：樂舞天地
活動費用：\$550/8堂
活動對象：中心會員
名額：每班10位
活動內容：透過不同的伸展動作、瑜珈式子、呼吸法、按摩法、動式和靜式的鍛鍊令身體內外得到適量運動及消除壓力。
導師：外聘教練
參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名
****備註**：1. 開班月份待成班後確定
2. 上課時請穿著運動服及自備大毛巾一條**

**招學
募員**
尚餘少量名額

聲波振動儀



地點：本中心
費用：\$10(1次)
時間：每次可使用10分鐘
備註：使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用

10-12月期間
買1送1

舒筋活絡按摩椅

地點：本中心
費用：\$10(1次)
套票：買5次送5次
時間：每次可使用15分鐘
備註：1) 使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用
2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用

健身室服務簡介

本中心致力為推廣長者保健意識，建立良好的運動習慣，透過健身室服務使長者及早預防疾病，促進健康晚年生活，達致「疾病預防、終身健康」。

健身室設施包括：跑步機、太空踏步機、單車機及多功能重量訓練機；讓參加者能多方面鍛煉心肺功能、肌肉及肌耐力。我們更有專業體適能教練駐場，讓參加者能安全地運動及詢問與運動相關的問題。

健身室參加方法：

1. 先成為中心會員；
2. 參加健身室簡介會（可向同事報名及查詢）；
3. 每月繳交50元正，使用健身室服務。

*如有任何疑問，可向體適能教練：蘇志雄先生查詢。



物理治療師諮詢服務

長者普遍有不同的身體痛症情況，中心現有物理治療師提供諮詢服務，如會員有這方面需要，可於詢問處預約服務，由體適能教練 **蘇志雄** 先生初步評估後，再安排約見。



日期：1月3及17日(星期四)

時間：下午2:15 - 4:00

地點：樂心天地

名額：每次6位

內容：物理治療諮詢，痛症評估。

2019年1月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
		1 新曆新年	2 廿七
		 <p>元旦日 公眾假期</p>	
6 12月大	7 初二	8 初三	9 初四
	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:15 先知先覺(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:00 腦友加油站(A班)(樂融) 2:30 社工資訊多鑼鑼(樂居) 3:00 腦友加油站(B班)(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 編織講場(樂融) 10:30 動感體能操(樂舞) 11:45 機場富豪2019長者午宴(外) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:30 護老者下午茶(糖水)(樂居)
13 初八	14 初九	15 初十	16 十一
2:30 樂活義剪服務(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:15 先知先覺(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 2:00 Phone中見情真(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:00 腦友加油站(A班)(樂融) 2:30 相約在啟晴(樂舞) 3:00 腦友加油站(B班)(樂融)	8:30 驗血糖服務(樂融) 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 睦鄰探訪耀晴朗(上門探訪) 10:00 編織講場(樂融) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:30 迎春接福「鏢」水仙(樂居) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:30 護老者下午茶(湯水)(樂居)
20 十五	21 十六	22 十七	23 十八
2:30 樂活新年大匯演(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 U3A會議(樂舞) 10:15 先知先覺(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 3:00 消費者講座(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 編織講場(樂融) 10:30 動感體能操(樂舞) 12:00 先知先覺嘉許禮(外出) 3:30 護老者下午茶(糖水)(樂居)
27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五
	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:15 先知先覺(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂護) 10:00 編織講場(樂融) 2:15 蔡繼有長幼慶新年(樂居) 3:30 護老者下午茶(湯水)(樂居)

星期四		星期五		星期六	
3	廿八	4	廿九	5	小寒
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:15 物理治療師諮詢服務(樂心) 2:30 「義」營1月義工會(樂舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 衛生署講座(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 2:30 先知先覺(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)	
10	初五	11	初六	12	初七
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 2:30 先知先覺(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)	
17	十二	18	十三	19	十四
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:00 何壽南長幼慶新年(樂居) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:15 物理治療師諮詢服務(樂心) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:30 先知先覺(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)	
24	十九	25	二十	26	廿一
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:00 一月例會(樂居) 10:30 健身簡介會(樂動) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:30 一世樓「樓長」(樂舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:00 一月例會(樂居) 2:00 談談「伴生」(樂融) 2:30 先知先覺(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)	
31	廿六				
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融)		溫馨提示： 1月1日為公眾假期，中心休息			

「耆」謀展翅



一世樓「樓長」

活動日期：1月24日(星期四)
活動時間：下午 2:30 – 3:30
活動地點：樂舞天地
活動費用：免費 活動名額：30位
活動對象：樓長(有志服務啟德人士)
活動內容：介紹最新活動及計劃服務事宜
報名方法：即日起向負責職員報名
負責職員：黃文傑及謝以恆先生



迎春接福「鏢」水仙

活動日期：1月16日(星期三)
活動時間：下午 2:30 – 3:30
活動地點：樂居天地
活動費用：免費(送水仙球 1個)
活動對象：啟德社區居民及護老者
活動名額：40位
報名方法：1月2日(三)上午 10時登記
協作機構：樂耕園
負責職員：黃文傑先生
***參加者需要自備鏢刀 1把及膠袋 1個**



啟德隊長健步行

活動日期：逢星期二
活動時間：下午 5:30 – 6:30
活動地點：啟晴及德朗邨
活動費用：免費
活動名額：20位
活動對象：啟德社區居民及樓長
活動內容：中心出發，培養健步習慣
報名方法：活動當日下午 5:30
於中心集合報名
負責職員：謝以恆先生



有「里」心探訪隊

活動日期：3個月內每月探訪配對長者
至少 1次。
活動時間：時間由職員與義工洽談
活動地點：啟晴及德朗邨
活動費用：免費
活動對象：樓長(有志服務啟德人士)
活動名額：3人1組
活動內容：為邨內有需要的長者進行配對探訪，建立鄰里關係
報名方法：於 12月一世樓「樓長」登記
負責職員：謝以恆先生



人力工具箱



活動時間：中心開放時間內
活動對象：啟晴、德朗邨居民
活動內容：於中心設置工具箱，讓居民外借，並誠邀「人力」義工，為有需要居民作簡單家居維修。如有疑問，歡迎向計劃社工謝以恆了解。
負責職員：謝以恆先生

「晴朗」報舍 – 社區資訊站

活動時間：啟晴邨 – 1月9日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

德朗邨 – 1月16日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

活動地點：啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出) → 黃文傑先生

德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地) → 謝以恆先生

活動費用：免費

活動對象：啟德社區居民

活動內容：為地區長者及社區人士介紹與長者相關的資訊及服務



我愛「菇菇」喜迎春

活動日期：2月2日(星期六)

活動時間：下午 3:00 – 4:00

活動地點：晴朗商場中間橋底
行人公共空間

活動費用：免費

活動名額：派完即止

活動對象：啟德社區居民

活動內容：向啟德社區居民派發由職員
及樓長親自烹調的炆冬菇
(一人限取冬菇 2 隻)

負責職員：黃文傑先生、謝以恆先生



選項一：何壽南長幼慶新年

活動日期：1月17日(星期四)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂居天地 活動費用：免費

活動名額：35位

活動對象：中心會員

活動內容：學生義工表演·遊戲賀新年

報名方法：1月11日(星期五)

下午 2:00 放證

下午 3:00 抽籤

負責職員：謝以恆先生

***不得與蔡繼有長幼慶新年重複報名**



二選一

樂活新年大匯演

活動日期：1月20日(星期日)

活動時間：下午 2:30 – 5:00

活動地點：樂居天地

活動費用：免費

活動名額：120位

活動對象：中心會員

活動內容：義工團體表演·遊戲賀新年

報名方法：1月14日(星期一)

下午 2:00 放證

下午 3:00 抽籤

負責職員：謝以恆先生



選項二：蔡繼有長幼慶新年

活動日期：1月30日(星期三)

活動時間：下午 2:15 – 3:15

活動地點：樂居天地 活動費用：免費

活動名額：28位

活動對象：中心會員

活動內容：學生義工表演·遊戲賀新年

報名方法：1月11日(星期五)

下午 3:00 放證

下午 4:00 抽籤

負責職員：謝以恆先生

***不得與何壽南長幼慶新年重複報名**

負責職員：龔詩明姑娘

興趣小組

聽聽歌、講講字

活動日期：1月10、17、24及31日
(逢星期四)

活動時間：上午10:30 – 11:30

活動地點：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：8位

活動內容：聽音樂教寫中文字

報名方法：例會後向職員查詢/報名

負責職員：黃浩然先生



水彩畫同學會

老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

活動日期：1月8、15、22及29日
(逢星期二)

活動時間：上午10:00 – 11:00

活動地點：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：6位

活動內容：學員互相分享作品及交流心得

報名方法：於即日向職員查詢/報名

****備註：請自備畫筆及水彩畫顏料**



1月穿珠班

老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

活動日期：1月4、11、18及25日
(逢星期五)

活動時間：上午10:00 – 12:00

活動地點：樂融天地

活動費用：材料自費

活動對象：中心會員 名額：10位

活動內容：教授各式各樣穿珠手工

登記方法：可即日向謝以恆先生查詢/報名(上期參加者優先報名)

導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生

<資訊科技講場>

活動日期：1月7、14及28日
(逢星期一)

活動時間：上午11:00 – 12:00

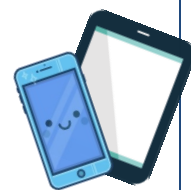
活動地點：樂融天地

活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：6位

內容：盡量解答你對智能電話/上網/使用科技產品的問題

留意：查詢時請攜帶個人的科技產品，以便了解及解答。



樂「油油」畫室

活動日期：1月8、15、22及29日
(逢星期二)

活動時間：中午12:00 – 下午1:00

活動地點：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：6位

活動內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。

報名方法：於即日向職員查詢/報名

導師：林子賢女士

****備註：請自備畫筆及油畫顏料**



編織講場

老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

活動日期：1月2、9、16、23及30日
(逢星期三)

活動時間：上午10:00 – 11:00

活動地點：樂融天地

活動費用：免費

活動對象：中心會員

名額：不限

活動內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣

報名方法：於即日向職員查詢/報名負責導師：殷佩麗女士及周錦萍女士



飯聚之友慶團年

活動日期：2月4日(星期一)
活動時間：下午3:00-4:00
活動地點：樂居天地
活動內容：茶點、遊戲及茶點
活動費用：\$20
活動對象：飯堂之友
名額：40位
報名方法：1月28日(星期一)
上午11時30分報名
負責職員：陳依敏姑娘、黃浩然先生

團拜賀新春

活動日期：2月14日(星期四·年初十)
活動時間：上午10:00-11:00
活動地點：樂居天地
活動內容：職員與長者一起玩歡樂遊戲，一起歡渡佳節。
活動費用：免費
活動對象：中心會員
名額：100位
報名方法：1月24日(星期四)例會後派票
負責職員：黃浩然先生、鄭素芳姑娘



康樂活動



選項一：機場富豪 2019 長者午宴

活動日期：1月9日(星期三)
活動時間：下午2:30-4:00
集合時間：上午11:45(回程：下午4:45)
集合地點：樂舞天地 活動地點：富豪酒店
活動內容：典禮、表演、午膳
活動費用：\$55
活動對象：中心會員 名額：24位
報名方法：1月3日(星期四)
下午2時放證，3時抽籤
負責職員：湯歷驊先生、龔詩明姑娘

一選一活動不可重複報名 不得代放證 中籤者須親自付款作實

二選一

選項二：敬老賀新春

活動日期：2月26日(星期二)
活動時間：上午9:45-下午2:00
活動地點：九龍灣國際展貿中心三樓展覽廳
活動內容：表演、抽獎、新春聚餐
活動費用：\$90
活動對象：中心會員 名額：60位
報名方法：1月22日(星期二)
上午10時放證，11時抽籤
負責職員：謝以恆先生、龔詩明姑娘

華陽新歲耀耆年 2019

活動日期：2月9日(星期六·年初五)
活動時間：下午5:00-7:00
集合時間：下午4:00 集合地點：樂居天地
活動地點：旺角帝京酒店 宴會廳
活動內容：表演、抽獎及致送福袋
活動費用：免費
活動對象：70歲以上(獨居或雙老及領取綜援之會員) 名額：48位
報名方法：1月18日(星期五)下午2時放證，3時30分抽籤
主辦機構：御華陽慈善社 負責職員：陳依敏姑娘、蘇志雄先生



****備註：參加者必須攜帶屋證及綜援證明書以供職員核實資格。**

其他活動

社工資訊多鑼鑼

本月主題：「平安鐘」·生美麗

活動日期：1月8日(星期二)

活動時間：下午2:30 - 3:30

活動地點：樂居天地

活動內容：介紹平安鐘服務

活動費用：免費 活動對象：中心會員

名額：60位

報名方法：1月4日(五)

下午2時放證，3時抽籤

負責職員：黃文傑先生



消費者講座

活動日期：1月22日(星期二)

活動時間：下午3:00 - 4:00

活動地點：樂居天地

活動費用：免費

活動對象：中心會員

活動名額：60人

活動內容：透過講座講解消費者飲食及電話推銷健康檢查計劃陷阱

協助機構：消費者委員會

派票日期：12月27日(四)例會後派票

負責同事：鄭素芳姑娘



消費者委員會
CONSUMER COUNCIL

護老下午茶

活動日期：1月16及30日(湯水) 及
1月9及23日(糖水)
(逢星期三，1月2日暫停一次)

活動時間：下午3:30 - 4:00

活動地點：樂居天地 費用：\$5

活動對象：中心會員 名額：每次20位

活動內容：時令湯水/糖水，會員即場享用
不設取走

負責職員：陳依敏姑娘、龔詩明姑娘

****備註**：活動前一天開始售票，**

名額有限，先到先得。

以歌會友

活動日期：1月12及26日(時代曲)
及1月5、19日(粵曲)
(逢星期六)

活動時間：下午2:30 - 4:30

活動地點：樂居天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員

活動內容：會員獻唱歌曲

登記方法：有興趣參加者可於當日

下午2:00開始放證登記

負責職員：黃文傑先生、謝以恆先生



玩具反斗星

活動日期：逢星期一至星期六

活動時間：上午9:00 - 下午5:00

活動地點：到中心詢問處借用

活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：不限

活動內容：齊玩益智健腦遊戲，助提升記憶力及專注能力

報名方法：於即日向職員查詢/報名

負責職員：龔詩明姑娘



樂活義剪服務

活動日期：1月13日(星期日)

活動時間：下午2:30 - 5:00

活動地點：本中心

活動費用：免費 活動名額：30位

活動對象：中心會員

活動內容：義工義務剪髮

報名方法：1月7日(星期一)

下午2:00開始於中心登記

負責職員：謝以恆先生



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄



大家好！我是伍瑞燕，很開心可以成為「第五期先知先覺®認知障礙預防計劃」義工，因為這個計劃內容豐富，有很多有趣及多元化的認知和運動活動，參加者可以嘗試很多新鮮的事物，

有很多新的突破。我最深刻的是跆拳道班及唱歌班，與大家一些學習及分享，過程中大家都很投入，故氣氛十分好，大家都展現笑容！

看到大家這段時間進步很多，是最有滿足感的地方！希望大家繼續努力學習，活到老學到老，一起越學越精靈！

義工：伍瑞燕



中心飯堂服務

中心為區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐，詳細資料如下：

	價錢	開飯時間
早餐	\$2	08 : 30 – 08 : 45
午餐	\$10	11 : 45 – 12 : 00
晚餐	\$10	16 : 45 – 17 : 00

逢星期一上午進行抽籤安排賣飯次序，上午九時放證，十時抽籤。

如就中心飯堂服務有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。

復康器材借用服務

活動日期：逢星期一至星期六

活動時間：上午 9:00 – 下午 5:00

活動地點：到中心櫃位借用

活動內容：為有需要人士提供復康用品的外借服務；如有疑問請向職員查詢










活動對象：會員/護老者及區內公眾人士
(使用者必需年滿 55 歲或以上)

***若非本中心會員須向中心提供**

**住址證明、受顧長者姓名、年齡及
借用者身份證明***

中♥資訊

暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務 / 戶內活動	戶外活動
 Amber 黃 T1	 照常	 照常
 Red 紅 T3	 照常	 取消
 Black 黑 T8	 取消	 取消

會員續證

如老友記會員證上顯示有效期至日期為 2019 年 1 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

*** 溫馨提示 ***
個人資料如有更改，
請與職員聯絡。

中心開放時間

公眾假期休息

星期一至六	上午 8 時至 6 時
星期二	上午 8 時至晚上 9 時
星期日 (假期服務)	下午 2 時至 6 時

溫馨提示

每月例會 (2019 年 2 月)

活動日期：1 月 24 日(星期四) 及 1 月 25 日(星期五)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂居天地

活動內容：介紹中心 2 月份精彩活動及節目

SQS 服務質素標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準(SQS)。

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹 SQS10：申請和退出服務

『標準 10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，
知道如何申請接受退出服務。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行

地址：九龍九龍城沐虹街 12 號晴朗商場二樓 A206 舖

電話：2897 6608 傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7800

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：呂秀麗(中心主任)、陳依敏(副主任)、黃文傑、湯歷驊、盧宇薇

謝以恆、駱煜俊、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、岑玉燕

16 何笑珍、陳翠英、黃妙明

督印人員：	呂秀麗 主任
編輯人員：	鄭素芳 福利員
印刷數目：	550 份
日期：	2019 年 1 月